M. med.
1111
ah

M. med. 1111 ah

Zwierlein

<36622175850015

<36622175850015

Bayer. Staatsbibliothek

Das wirksamste und leichteste Verlängerungsmittel des menschlichen Lebens.

Von

K. A. Zwierlein,

der Medicin und Philosophie Doctor, Großherz. Frankf. Hofrathe, Director des Medicinal- und Sanitäts-Collegiums zu Fulda, Brunnen-Medicus im Bade Brückenau, und mehrerer gelehrten Gesellschaften Mitgliede.

Ex Libris Drs: S. Hecherl

Fulda
gedruckt mit Müller'schen Schriften,
1812.

BIBLIOTHECA REGIA MONACENSIS
Bayerische Staatsbibliothek München

Seiner

Hochfürstlichen Gnaden

ADALBERT III,

aus

dem Freiherrlichen Geschlechte

von Harstall,

Fürst, Bischofe und Abten

zu Fulda,

durch Germanien und Gallien

Primas &c. &c.

dem

erhabenen und tugendhaften

Priester-Jubilar.

dem

großmüthigen Beförderer

alles Guten

unter

dem heißesten Wunsche

des

möglichst höchsten Lebenszieles

in

tiefester Ehrfurcht

gewidmet

von dem Verfasser.

Einige Worte zum Eingange.

Es wäre leicht, ein dickes Buch über vorliegenden interessanten Gegenstand zu schreiben; geflissentlich habe ich aber diese Schrift so kurz, als möglich, abgefaßt, damit sie um so lieber und häufiger gelesen, und also desto gemeinnütziger werde. Ein dickes Buch gleicht einem dicken wohlgenährten Bauche, worin man viel Unnützes, oder wenigstens

viel Ueberflüßiges vermuthet. Ohne=hin werden mehr betagte Personen dieses Werkchen lesen, als jüngere, und jene halten sich in dergleichen Fällen gerne an das Sprüchwort: Kurz und gut.

Erster Abschnitt.

Welches ist das wirksamste und leichteste Verlängerungsmittel des menschlichen Lebens?

Die Menschen haben ihr Dasein, ihr Leben, so lieb und werth, daß man von jeher schon auf Mittel zur Verlängerung des Lebens gesonnen hat. Gelehrte, Schwärmer, Charlatane und Betrüger, wovon ich unter den neuern nur einen Cagliostro und Mesmer nennen will, haben sich bemüht, dergleichen Mittel zu erfinden, und sich gerühm, solche gefunden zu haben; haben sie unter den vielversprechenden Titeln, Lebenselixire, Wundertropfen,

Goldtincturen, als Arcana um hohe Preise verkauft, und für unfehlbar hilfreich ausgegeben. Allein alle diese gepriesenen Mittel haben die gehoffte Wirkung nicht geleistet, und die frohen Theilnehmer nur getäuscht. Eine Gesellschaft von Gelehrten in England glaubte dieser wichtigen Sache näher auf den Grund zu kommen, und eine vollständige Leben verlängernde Diätetik zu finden, wenn sie die geführte Lebensart mehrerer sehr alten Personen genau untersuchte. Dieses geschah an zweien der ältesten Männer im Königreiche, worüber ein Protocoll geführt wurde. Der erste, ein Pachter, war 105 Jahre alt, hatte mäßig gelebt, sich nie im Essen und Trinken übernommen, trieb den Bei-

schlaf nur selten, und bestrebte sich seine ganze Lebenszeit durch Meister über seine Leidenschaften zu sein. Der zweite war ein Matrose von 156 Jahren, war von Jugend auf ein Fresser, Säufer, Hurer, wurde mehrmal von venerischen Krankheiten angesteckt, und hatte in seinem Alter noch den Ruf eines jähzornigen Raufers.

Den Herren vergieng die Lust, weitere Untersuchungen an mehreren Alten anzustellen, da kein sicheres Resultat heraus kam; sie stimmten daher einmüthig dahin, das Protocoll zu zerreissen.

Sämtliche zur Verlängerung des Lebens von den ältesten Zeiten an bis jetzt vorgeschlagene Mittel sind mir bekannt; ich finde aber nicht eines darunter, das demjenigen Mittel an Wirk-

samkeit gleich käme, das ich hier in Vorschlag bringen will, und mit Ueberzeugung als das wirksamste empfehlen kann. Es leistet wesentlichen Nutzen zur Verlängerung des Lebens, so daß der Mensch bei gehöriger Anwendung dieses Mittels, viele Jahre länger leben kann, als er ohne dieses Mittel würde gelebt haben. Zudem lindert es zugleich die mancherlei Beschwerden des Alters, daß dieses angenehmer verlebt wird, und das ist gleichfalls ein bedeutender Vortheil. Auch ist das Mittel angenehm und leicht anzuwenden, und kostet wenig oder nichts; der Arme kann es daher so gut benutzen als der Fürst. Die überzeugendsten Gründe und Thatsachen sprechen dafür. Wie die gütige Natur mit freigebiger Hand jene Gaben,

die dem Menschen höchst nothwendig oder nützlich sind, auf das reichlichste aller Orten ausgespendet hat, so scheint sie auch hier ein Mittel zu dem wichtigsten Endzwecke bestimmt zu haben, das dem Geringsten wie dem Vornehmsten überall zu Gebote steht.

Dieses wohlthätige Mittel ist das lauwarme Bad aus süßem Wasser, bei herannahendem Alter wöchentlich etwa zweimal gebraucht, und bis zum Ende des Lebens damit fortgefahren. Den rechten Gebrauch dieses Mittels werde ich im nächstfolgenden Abschnitte angeben. Hier liegt mir nun ob, gründlich zu beweisen, daß das lauwarme Bad das wahre und das wirksamste Mittel zur Verlängerung des Lebens sei.

Seit den dreißig Jahren, da ich Brunnen-Medicus in Brückenau bin, habe ich eine sehr große Menge Bäder nehmen lassen, von Kranken und Gesunden; habe außerdem vielfältig in süßem Wasser bei allerlei Krankheiten baden lassen, und also eine außerordentliche Menge Beobachtungen über Bäder zu machen Gelegenheit gehabt. Der Leser wird mir daher eine entscheidende Stimme über die Wirkungen und den Gebrauch der Bäder willig einräumen.

Ich lege nun die Beweise dar, daß lauwarme Bäder die Consumtion des Lebens vermindern; daß sie dem Körper des Badenden durch die Einsaugung viele Feuchtigkeiten mittheilen; alle Theile des Körpers geschmeidig erhalten, dem Steifwerden und Austrocknen der festen

Theile, so wie der Zähigkeit, dem Stocken und andern Verderbnissen der flüßigen Theile Einhalt thun; daß sie die feinsten Gefäße offen erhalten, die Restauration, das Geschäft der Ernährung befördern; daß sie die Absonderungen, vorzüglich der Haut, erleichtern; daß sie die natürliche Wärme vermehren, und durch diese vereinten Wirkungen den Organismus und Lebensproceß im gehörigen Gange erhalten, mithin die Folgen des Alters, und den Tod selbst möglichst lange entfernen.

Lauwarme Bäder sind, welche die Wärme des menschlichen Körpers nicht übersteigen, sondern zwischen 96 und 85 Graden nach Fahrenheitischer Scala inne stehen. Solche warme Bäder vermindern die Pulsschläge sehr merklich,

machen daher den Kreislauf des Blutes langsamer, und vermindern folglich die Lebens-Consumtion.

Die Allgemeinere von den Aerzten angenommene Meinung ist zwar, daß das warme Bad den Puls schneller schlagen mache; allein diese Meinung ist ganz irrig, und hat keinen andern Grund, als weil die Aerzte, die nie selbst Beobachtungen über den Puls im Bade angestellt haben, sich das so einbilden. Von diesem auffallenden Irrthume der meisten Aerzte kann sich Jederman überzeugen, der Lust hat, den Puls im lauwarmen Bade zu beobachten, und die Schläge genau zu zählen. Nur das heiße Bad, welches die Wärme des menschlichen Körpers übersteigt,

folglich über 96 Grade warm ist, macht den Puls beschleunigt.

Ich führe die äußerst genauen Beobachtungen des Herrn Leibarztes Marcard,*) Brunnen-Medicus von Pirmont, hierüber an. Dieser hat seit mehr als zwölf Jahren eine große Anzahl von Beobachtungen über die Wirkung der Bäder auf den Puls an vielen Personen angestellt, weil ihm die Sache erheblich schien, und er gleichwohl darüber nirgends etwas Befriedigendes fand. Die Versuche, die Er erzählt, sind alle mit der größten Genauigkeit und Aufmerksamkeit, nach einer Secundenuhr, und nach sehr richti-

*) Ueber die Natur und den Gebrauch der Bäder. Hannover, 1793, Seite 108.

gen Ramsdenschen Thermometern angestellt.

Ein junger Mann in einer auszehrenden Krankheit hatte beständig geschwinden etwas fieberhaften Puls, und vor dem Bade, in einer Stubenwärme von kaum 58 Graden, 98 Pulsschläge in einer Minute. Er gieng in ein Bad, welches genau 96° warm war. Der Puls verminderte sich nach und nach bis auf 88 Schläge, und er rühmte sein Gefühl von Wohlbefinden.

Ein junges Frauenzimmer von 12 Jahren hatte vor dem Bade, ohne krank zu sein, 96 Pulsschläge, das Zimmer war 74° warm, und im Bade schlug ihr Puls 80mal.

Ein Frauenzimmer von 36 Jahren, von einem äußerst lebhaften Temperament,

ment, hatte vor dem Bade, und gewöhnlich immer, 84 Pulsschläge. Die Stubenwärme war 69°. Im Bade von süßem Wasser von 94° Wärme, kam der Puls auf 72 Schläge herunter.

Herr Leibarzt selbst gieng mit 70 Pulsschlägen (das Zimmer 70 Grad warm) in ein Bad von 95° Wärme, und der Puls verminderte sich nach und nach bis auf 60 Pulsschläge.

Ein Frauenzimmer von 58 Jahren, hatte in einem Zimmer von 70° Wärme vor dem Bade 78 Pulse; und im Bade von 92° Wärme nur 70 Pulse.

Ein 60jähriger Hipochondrist hatte in einer Stubenwärme von 76° 96 Pulse, in einem Bade von 90° Wärme nur 68 Pulse.

Derselbe hatte zwey Tage nachher in seiner 72° warmen Stube 80 Pulse, die in einem Bade von 88 Grad Wärme auf 60 Pulse herabsanken.

Ein Frauenzimmer von 27 Jahren mit äußerst empfindlichen Nerven hatte 98 Pulsschläge vor dem Bade; aber nur 80 Schläge in einem Bade von 91 Grad Wärme.

Herr Leibarzt badete ein andermal, da das Zimmer 72° warm war, in einem Bade von 89 Grad Wärme. Vor dem Bade hatte er 63 Pulsschläge, und im Bade nur 54 Pulse. Er hatte aber anderthalb Stunden lang gebadet.

Ein junger Russe, der sehr an Nerven litte, badete an einem Tage, da er durch die Wärme der Luft und vielleicht auch durch seine Krämpfe irritirt war,

und in einem Zimmer von 77° Wärme vor dem Bade 104 Pulse hatte; im Bade, das 90 Grad Wärme hatte, schlug nach 20 Minuten sein Puls nur 64mal.

Ein siebenjähriger langwierig sehr kränklicher Knabe hatte in einem 60° warmen Zimmer 144 Pulse. Im Bade von 88 Grad Wärme wurden nach 20 Minuten noch 116 Pulse gezählt.

Bei einem siebenvierteljährigen Kinde, das in einem convulsivischen Zustande lag, war der Puls so geschwind, daß man ihn mit großer Mühe nicht genau zählen konnte. Es hatte in 5 Secunden mehr als 16 Pulse, also in einer Minute gegen 200. Es wurde in ein Bad von 93 Grad Wärme gesetzt, wo der Puls nach und nach langsamer wurde, und

nach einer vollen Stunde konnte man 140 Schläge in einer Minute zählen.

Diesen richtigen Beobachtungen zufolge wird also der Puls im warmen Bade bald um 10 Schläge, bald um 16—12 wieder um 10 — 8 — 28 — 20 — 18 — 9 — 40 — 28 — ja um 60 Schläge in einer Minute vermindert.

Der Unpartheilichkeit halber habe ich mit Fleiße die Marcardischen Beobachtungen hier zum Grunde gelegt, mit dem Bemerken, daß meine gemachte Beobachtungen jenen ganz ähnlich sind, und die Schlüsse, die in Absicht auf den Puls aus meinen und aus den Marcardischen Beobachtungen folgen, ganz dieselben sind, nämlich:

Daß jedes Bad, welches unter 96 Grad nach Fahrenheitischer Scala warm

ist, die Schnelligkeit des Pulses vermindere, bald mehr, bald weniger.

Zweitens, daß der Puls desto mehr gewöhnlich durch das Bad vermindert werde, je mehr der Puls unnatürlich schnell schlägt, je mehr er gereizt oder fieberhaft ist.

Drittens, daß die Temperatur des Bades, welche das größte Vermögen zu haben scheint, die Pulsschläge zu vermindern, diejenige sei, die man warm oder lauwarm nennt, nämlich zwischen 96 und 85 Fahrenheitischen Graden.

Viertens, daß der Puls desto langsamer schlug, je länger die Bäder fortgesetzt wurden. So brachte Herr Leibarzt Marcard seinen Puls in anderthalb Stunden auf 54 Schläge. Welches aber die Grenze sei, wo diese Verminde-

rung aufhöre, das hat derselbe, so wie ich, noch nicht beobachtet.

Ich fand bei mehreren Personen den Puls auch noch nach dem Bade eine geraume Zeit vermindert, besonders bei jenen, die vor dem Bade einen ungewöhnlich schnellen oder fieberhaften Puls hätten.

Auch Herr Hofrath Ritter *) hat die Verminderung der Pulsschläge im warmen Bade beobachtet, giebt aber keine weitere Resultate daraus an. "Eine merkwürdige Erscheinung, sagt er, welche man beim Gebrauche aller lau-

*) Denkwürdigkeiten der Stadt Wiesbaden und der benachbarten Gegend in vorzüglicher Hinsicht ihrer sämtlichen Mineralquellen. Erster Theil. Mainz, 1800. Seite 230.

warmen Wasserbäder unter 96 Grad nach Fahrenheit bemerkt, zeigt sich auch dem Beobachter bei dem unsrigen, dem wiesbadener, nämlich die Verminderung des Kreislaufes des Bluts. Diese Abnahme der Frequenz der Pulse ist vorzüglich dann auffallend, wenn sie entweder durch Fieber, oder andere Reize, welche den Lebensproceß lebhafter erregen, im höhern Grade gegenwärtig ist. Fast immer ist der Erfolg gewiß, wenn nicht ganz besondere Ursachen, z. B. Furcht, Aengstlichkeit, ungewöhnlich hartnäckige Krämpfe u. d. gl. im Spiele sind, welche diese wohlthätige Wirkung, wenigstens im Anfange verzögern. Hiermit steht die Veränderung einer andern Function des thierischen Lebens, das Athemholen, in fast immer genauem Verhältniß.

Zwar bemerkt man bei Personen, welche ängstlich, der Bäder ungewohnt sind, daß sie beim Eintritt etwas schneller und kürzer athmen; so wie aber der erste Eindruck vorüber ist, die Aengstlichkeit sich vermindert, und der Puls ruhiger wird, so nimmt auch die Frequenz der Athemzüge ab, und so wie sich die Pulsschläge bis unter die Anzahl, welche man vor dem Eintritt ins Bad zählte, vermindern, so nehmen jene, nach dem natürlichen Verhältniß, in welchem das Geschäft der Lungen zu dem Herzschlag steht, ab, und werden weniger, als sie vorher waren."

Das warme Bad macht allerdings, nach einiger Zeit und der Regel nach, auch den Athem langsamer. Hr. Marcard*)

*) Am angeführten Orte. Seite 131.

hat ebenfalls, so wie ich, zu oft die Langsamkeit des Athemholens im warmen Bade bemerkt, als daß man darüber, ohne es auch nach der Secunde gezählt zu haben, den mindesten Zweifel hegen könnte.

Es ist nun bekannt und erwiesen, daß der menschliche Körper desto schneller abgenutzt, dessen Kraft und Organe aufgerieben, oder das Leben desto schneller consumirt wird, je lebhafter der Kreislauf des Blutes sich bewegt, und je beschleunigter der Puls schlägt, wie man den überzeugendsten Beweis bei den Fiebern hat; es ist daher die natürliche Folge, daß die Lebens-Consumtion um so mehr vermindert oder retardirt werde, je langsamer der Kreislauf des Bluts seine Bewegung macht, und je langsamer der Puls geht. Das warme Bad als das

einzige Mittel, welches auf eine sanfte und gelinde, und leicht zu bewerkstelligende Weise den Umlauf des Blutes und den Puls auf der Stelle beträchtlich mäßigt, ist also das passendste und leichteste Mittel, die Lebens-Consumtion zu vermindern oder zu retardiren. Je öfterer ein warmes Bad genommen wird, desto mehr trägt es zur Verminderung der Lebens-Consumtion bei.

Diese Methode, die Selbst-Consumtion zu vermindern, hat immer mehr Werth, als wie solche Maupertuis vorhatte. Dieser äußerte den Gedanken, ob es nicht möglich wäre, durch eine völlige Unterbrechung der Lebens-Wirksamkeit, durch einen künstlichen Scheintod, die Lebens-Consumtion völlig zu verhindern, und das Leben durch

solche Pausen vielleicht Jahrhunderte lang zu verlängern. Er stützt seinen Vorschlag auf das Leben des Hühnchens im Ei, des Insects in der Puppe, das durch Hilfe der Kälte und anderer Mittel, wodurch man das Thier länger in diesem Todtenschlaf erhält, wirklich verlängert werden kann. Allein diese Einfälle sind bloß angenehme Träume, die bei dem menschlichen Körper aus leicht begreiflichen Ursachen nie in Erfüllung kommen können.

Weiter habe ich zu beweisen, daß warme Bäder, dem Körper des Badenden durch die Einsaugung viele Feuchtigkeiten mittheilen, u. s. w. Hierzu halte ich für nöthig, meine Leser mit den einsaugenden Gefäßen des menschlichen Körpers bekannter zu machen, um ihnen

volle Ueberzeugung über diesen wichtigen Punct zu geben.

Erst in neuern Zeiten ist die Lehre von den einsaugenden Gefäßen zu mehrerer Vollkommenheit gediehen. Herr Hofrath Loder hat in seinen anatomischen Tafeln die Saugadern des ganzen menschlichen Körpers auf Tafel CXXXIII bis CXLII sehr schön und deutlich zeichnen lassen.

Im zweiten Theile der Unterhaltungen über den Menschen, Augsburg in der Martin Engelbrechtischen Kunsthandlung, 1805, Tabelle LVI bis LIX sind die einsaugenden Gefäße des menschlichen Körpers ebenfalls gut gezeichnet und illuminirt zu sehen.

Der berühmte Anatom, Herr Hof-

rath Sömmering, *) hat eine genaue Beschreibung der Saugadern und ihrer Verrichtungen geliefert, woraus ich hier einiges anführen muß, um meinen Lesern begreiflich zu machen, und deutlich vor Augen zu legen, daß in jedem Bade der Körper des Badenden eine beträchtliche Menge Wasser einsauge, und wie das zugehe.

Die Saugadern sind durchsichtige, mit vielen Klappen versehene, elastische und reizbare Gefäße. Die Saugadern saugen ein als lebendige Kanäle, selbst noch eine Zeitlang nach dem Tode, wie man an geschlachtetem Vieh sehen kann,

---

*) Vom Baue des menschlichen Körpers. Vierter Theil. Gefäßlehre. Zweite Ausgabe. Frankfurt. 1801. Seite 489.

das man kurz vor dem Tode mit Milch fütterte. Man findet Saugadern von allen Theilen, sowohl äußerlichen als innerlichen, kommen, und das ganze Saugader-System ist wenigstens noch einmal so weit, als das System der Arterien oder Pulsadern. *) Hieraus kann man schon auf die Menge Feuchtigkeiten schließen, die durch so äußerst zahlreiche Gefäße eingesogen werden können.

Alle Saugadern führen, gleich den Venen oder Blutadern, ihren Saft zum Herzen. Dieß beweist die Einrichtung ihrer Klappen, die sehr leicht jeder Flüssigkeit den Gang nach dem Herzen hin erlaubt, dem Rückflusse desselben aber meistentheils sich so stark widersetzt, daß

*) Seite 508.

oft die Saugader eher berstet, als den Rückfluß gestattet. Ist die Flüssigkeit einmal eingetreten, so zieht sich die Saugader durch die Reizung ihrer innern Höhle zusammen, und schafft die Flüssigkeit weiter, die wegen der Klappen nicht mehr zurück kann.

Die beiden Hauptstämme der Saugadern, nämlich der linke hintere oder Wirbelstamm, und der rechte vordere oder Bruststamm, in welche zuletzt alle Saugadern zusammen laufen, ergießen sich auf beiden Seiten in den Winkel zwischen der Halsvene und Schlüsselbeinvene; von da geht die Feuchtigkeit zum Herzen, und aus diesem wieder mit dem Blute in alle Theile des ganzen Körpers.

In jungen Leuten sind die Saugadern

voller als in alten. Das Einsaugungsvermögen ist verschieden nach dem Alter; schnell und anhaltend in der Kindheit, rasch in der Jugend, schwächer im hohen Alter. Morgens erfolgt die Einsaugung schneller.

Wie zahlreich die einsaugenden Gefäße und wie häufig die Einsaugung sein müsse, beweisen noch folgende Thatsachen.

In einer Reisebeschreibung des Kapitains Kenedy findet man eine ganz besondere, die vielen Saugadern hinlänglich beweisende Art, den Durst zu stillen; nämlich da ihm süßes Wasser mangelte, tauchte er seine Kleidungsstücke in das Meerwasser und zog sie ganz durchnäßt wieder an. Die Schiffsmannschaft folgte nach und nach seinem Beispiele, und sie erfuhren mit Verwunderung,

daß

daß der Durst aufhörte, ihre trockne Zunge feucht wurde, und daß sie täglich so viel Urin ließen, als wenn sie mäßig getrunken hätten. Zweimal des Tags netzten sie ihre Kleider, befanden sich wohl dabei, und so hatten sechs Personen auf diese Art ihr Leben erhalten.

Auch Kapitain Bligh *) gedenkt bei seiner gefahrvollen Reise des sonderbaren Umstands, daß, als er und seine Leute fast vor Durst umkamen, sie viel Erleichterung empfanden, indem sie ihre Kleider in die See tauchten, sie ganz mäßig ausrangen und so wieder anlegten.

Solchen, die nicht trinken konnten, stillte man auch den Durst durch laulige

---

*) William Cruikshanks Abhandlung über die unmerkliche Ausdünstung ꝛc. nebst darüber angestellten Versuchen. Leipzig 1798. S. 52.

Bäder; es drangen dadurch so viele Feuchtigkeiten in den Körper, daß sie Urin lassen konnten, wie davon Cruikshank ein merkwürdiges Beispiel erzählt.

Franklin erzählt, daß ein Mann, welcher von einem Arzte bezahlt wurde, um während einer feuchten Nacht ganz nackend in freier Luft zu bleiben, Morgens fast drei Pfund mehr gewogen habe. Dies kann man nicht anders erklären, als daß man ein Einsaugen aus der Atmosphäre annehmen muß.

Aus diesen Thatsachen lassen sich mehrere Schlüsse auf die Wirkungsart der Bäder machen, hauptsächlich daß in einem warmen Bade viel Wasser eingesogen werden müsse. Kürze halber will ich die Versuche nicht erzählen, die

man auf mancherlei Art angestellt hat, um die Menge des eingesogenen Wassers in einer gewissen Zeit zu bestimmen; man kann solche bei Herrn Hofrath Marcard *) lesen. Ich will nur anführen, daß dieser nach der genauesten Berechnung die Menge einer guten Einsaugung in einem lauwarmen Bade bei einem erwachsenen Menschen in einer Stunde zu vier Pfunden annimmt, **) welche ein rheinisches Maaß Wasser ausmachen. Nach Verschiedenheit der Umstände kann die Einsaugung aber auch noch stärker oder geringer sein. Im hohen Alter ist sie geringer, welches hier um so passender ist, weil das Bad öfter genommen wird.

---

*) Am angeführten Orte. Seite 259.

**) Seite 261.

Das warme Wasser dringt also im Bade durch eine außerordentliche Anzahl Gefäße in den Körper des Badenden, erstreckt und verbreitet seine wohlthätige Wirkung auf alle Puncte des Körpers, in alle auch feinste Canäle, von innen wie von aussen, auf den ganzen Organismus und die ganze Säftenmasse. Das warme Wasser feuchtet daher alle Theile an; erhält die Weiche, Geschmeidigkeit, Beweglichkeit und Reizbarkeit der festen Theile; verhütet daher das Austrocknen und Steifwerden derselben; es schleicht in die feinsten Gefäße, durchströmt nicht nur die ganze Länge der Sauggefäße, sondern auch die vielen lymphatischen Drüsen; löset auf, wo etwas stockt und verdickt ist, nimmt es mit sich fort, und hebt nach und nach

den Fehler, die Verstopfungen; es erhält alle Gefäße und Gänge dadurch offen; es reiniget die Gefäße, welche die Absonderung und Ausleerung des Schädlichen verrichten, besonders die Hautgefäße. Das warme Wasser verdünnet, und erneuert die flüßigen Theile, verhütet daher Zähigkeit, Stockung, Schärfe oder Verderbniß derselben, oder spület solche aus; es verhütet das Ueberhandnehmen der erdigen Theile in den Säften, des größten Hindernisses aller Lebensbewegung. Die verdünnten Säfte durchströmen dann alle Gefäße leichter.

Daß bei alternden Personen, bei denen die natürliche Wärme, zumal in den äußern Gliedern, mit den Jahren immer mehr abnimmt, das warme Wasser über den ganzen Körper öfters angewandt sol-

che vermehren müsse, leuchtet von selbst ein, und zeiget das äußerst wohlthuende behagliche Gefühl in solchem Wasser. Noch wohlthätiger wirkt diese feuchte Erwärmung, als das Sonnen, welches die Alten so sehr lieben.

Kurz, durch die sämtlichen Wirkungen des warmen Bades auf die festen und flüßigen Theile werden alle Verrichtungen des menschlichen Körpers, hauptsächlich die wichtigsten, der Kreislauf des Blutes und die Restauration, der ganze Organismus und Lebensproceß im gewohnten Gange erhalten, so lange es das eigentliche Lebensziel des Menschen, das absolute oder relative, gestattet.

Da der natürliche Tod hauptsächlich durch Austrocknung, Steifigkeit und Un-

beweglichkeit der festen Theile, durch Verengerung und gänzlicher Verstopfung der feinsten Gefäße, durch Verderbniß, Zähigkeit, Verdickung und Stockungen der flüßigen Theile, durch Ueberfluß der erdigen Theile in den Säften, und der dadurch verursachten Störung aller Functionen des menschlichen Körpers, besonders der Ernährung und des Kreislaufs des Blutes, entsteht; so giebt es gewiß kein passenderes, kein zweckmäßigeres Mittel, den Tod möglichst lange zurück zu halten, als das warme Bad, bei herannahendem Alter öfters angewandt, welches durch seine hier angeführten vereinten Wirkungen zu diesem Endzwecke Alles leistet, was ein menschliches Mittel zu leisten im Stande ist, und daher mit Recht als das wirksamste Verlängerungsmittel des

menschlichen Lebens empfohlen werden kann.

Als der berühmte Staatsmann und Naturforscher Benjamin Franklin in America, der Erfinder der Blitzableiter und der Harmonica, sich zu Anfange der americanischen Revolution, im Anfange der siebenziger Jahre des vorigen Jahrhunderts, als Gesandter in England aufhielt, wo er etliche sechzig Jahre alt war, spürte er die Wirkungen des schnell herannahenden Alters schon sehr merklich. Doctor Darwin empfahl ihm, wöchentlich zweimal ein warmes Bad zu nehmen, um die Wirkungen des schnell herannahenden Alters zu verhindern. Franklin fieng an zu baden, und empfand sehr bald die wohlthätige Wirkung des warmen Bades für seinen alternden

Körper; er setzte den Gebrauch des warmen Bades bis beinahe an seinen Tod fort, und fühlte die glücklichsten Folgen davon. Er war bis an sein Ende stark und munter an Geist und Körper, und wurde seines sorgenvollen Lebens ungeachtet 84 Jahre alt. Er war der Stifter der americanischen Freiheit, und während der Revolution und dem Kriege mit beunruhigenden Sorgen überhäuft. Er war übrigens arbeitsam, und lebte mäßig. Er starb den 27. April 1790, hatte also durch sein warmes Baden sich noch über zwanzig Jahre bei Kräften und Munterkeit erhalten.

In den vorigen Jahrhunderten, da die Badehäuser aller Orten eingeführt waren, und häufig gebadet wurde, wozu die Baderjungen alle Sonnabende mit

klingenden Becken in allen Straßen einluden, gelangten die Menschen zu einem höhern Alter als jetzt, und man kann es mit Recht, wenigstens zum Theil, den öftern Bädern zuschreiben.

Auch haben schon längst Aerzte die warmen Bäder für zuträglich im Alter erachtet, zur Linderung der mancherlei Beschwerden des Alters, aber nur für Nebenmittel gehalten, und zu seltenen Gebrauch davon gerathen. Allein die warmen Bäder sind das erste und wirksamste Mittel, um das physische Alter zurück zu halten, müssen aber kurmäßig öfter und anhaltend gebraucht werden, und zwar, ehe das Alter völlig ausgebildet ist, wenn sie das Leben um viele Jahre verlängern sollen. Von der Einsaugung des Wassers im Bade, welches das wich-

tigste ist, wußten die Aerzte ehemals auch wenig oder nichts, und rechneten hierauf auch wenig oder nichts; desgleichen hatten sie irrige Begriffe von dem Einflusse der Bäder auf den Puls; hegten den Irrwahn, daß warme Bäder erhitzen oder schwächen; schränkten die Wirkung der Bäder meistens nur auf die äußeren Theile des Körpers ein, und kannten die vielfältigen Wirkungen der Bäder in ihrem ganzen Umfange nicht genug, und wußten sie nicht zu schätzen, wie sie es nach ihrer Wichtigkeit verdienen.

Den Damen gewährt das öftere warme Bad noch den erwünschten Vortheil, daß es zugleich als Schönheitsmittel dient. Es macht die ausgetrocknete rauhe Haut durch seine erweichende und bethauende Kraft wieder weich und zart; durch seine

das Zellgewebe auflockernde Eigenschaften giebt es den eingeschrumpften Gliedern ihre Völle und Rundung wieder. Es verhütet leicht Ausschläge, und vorhandene tilgt es oft, sogar im Gesichte. Man hat Beispiele, daß durch längern Gebrauch warmer Bäder aus gemeinem Wasser der hartnäckigste Ausschlag im Gesichte und am Kopfe gehoben wurde, ohne daß das Gesicht vom Wasser berührt wurde, zum offenbarsten Beweise, daß die im Bade eingesogene Feuchtigkeit zu allen Theilen des Körpers gelange. Herr Marcard *) führt ein merkwürdiges Beispiel hiervon an. Warme Bäder sind das beßte Conservationsmittel für alternde Damen. Gewiß Empfehlung genug!

*) Am angeführten Orte. Seite 308.

Zweiter Abschnitt.

Vom rechten Gebrauche der warmen Bäder zur Verlängerung des Lebens.

Wer diese Bäder gebrauchen will, lasse sich eine gemächliche Badwanne nach der Größe seines Körpers verfertigen. Ich habe für das Brückenauer Bad eine gemächliche Art Wannen aus Holz angegeben, und dort eingeführt, die allgemeinen Beifall haben. Solche sind bloß zum Sitzen eingerichtet, weil das Liegen im Bade viele Ungemächlichkeit, und nicht selten auch Nachtheil für den Badenden verursacht; sie sind hoch, daß man das Wasser bis an Hals gehen lassen kann; sie sind schmal, damit man nicht

zu vieles Wasser nöthig hat, welches einen zu starken beschwerlichen, und für manche Personen schädlichen Druck auf den Körper bewirken könnte. Ich setze daher das Maaß von diesen bequemen Wannen hier bei.

Die Länge einer Badwanne für große Personen hat 4 Schuh 4 Zoll.

Die Höhe	2 —	
Die Breite oben	1 —	10 Zoll.
Die Breite unten		10 —

Die Länge einer Wanne für kleinere Personen 3 Schuh

Die Höhe	1½ —	
Die Breite oben	1½ —	
Die Breite unten		8 Zoll.

Oder man kann auch das Maaß nach seinem eigenen Körper nehmen lassen. Die Wannen sind übrigens ovalrund.

Es kömmt ein Deckel darauf, der sich abheben läßt, und aus zwei Theilen besteht, die durch zwei eiserne Bänder vereinigt sind, so daß der Deckel auf- und zugemacht werden kann. Jeder Büttner kann nach diesem Maaße eine Badwanne verfertigen. *)

*) In jedem Dorfe und Städtchen sollten einige Badwannen zum allgemeinen Gebrauche angeschafft werden. Bei dem arbeitsamen Bauersmanne und sitzenden Handwerker werden die Glieder sehr bald steif und ausgetrocknet, und das Alter früh herbeigeführt Auch in vielen Krankheiten sind warme Bäder vom größten Nutzen, wodurch viele Kosten für Arzneien erspart werden können. Die Gewohnheit zu baden wird bald allgemein werden, indem man die wohlthätigen Wirkungen davon bald einsehen wird. Herr Staatsrath Hufeland in Berlin hat schon längst den Wunsch geäußert, daß die Bade-

Vornehme und Reiche können sich der Reinlichkeit halber Wannen von weissem Blech verfertigen lassen, oder die hölzernen inwendig verzinnen lassen, wie man solche in den Bains orientaux oder chinois zu Paris antrifft. Oder man mache, um dem Baden noch mehr anziehende Annehmlichkeit zu geben, einen Artikel des Luxus daraus, wie ehemals, und lege sich ein Prachtbad an; lasse sich die Wanne aus feinem Porcellain, kostbarem Marmor, oder aus Silber- und Goldplatten verfertigen.

Man lasse sich zur Bequemlichkeit die Badwanne so einrichten, wie solche in

---

häuser wieder überall errichtet werden möchten, wozu aber jetziger Zeit kein Anschein ist. Durch allgemeine Badwannen würde die Absicht ebenfalls erreicht, und zwar auf eine gemächlichere und wohlfeilere Art.

den öffentlichen Badhäusern zu Paris eingerichtet sind, nämlich daß ein Korkpfropfen an einem Faden im Wasser schwimmt, um ihn bequem ergreifen zu können. Zieht man daran, so öffnet sich ein Loch im Boden der Wanne, wodurch das Wasser abfließt. Läßt man den Kork los, so verschließt sich die Oeffnung wieder. Man kann dann aus den verschiedenen Hähnen wieder warmes oder kaltes Wasser zufließen lassen.

Da es bei diesen Bädern viel auf die gehörige Temperatur ankömmt, so ist ein guter Badethermometer dabei nöthig. Am brauchbarsten sind jene, die in Korkholz stecken, und auf dem Wasser in der Wanne umherschwimmen. An solchen bemerkt man sogleich, wann das Wasser kalt zu werden anfängt.

Die Badkur zur Verlängerung des Lebens fange man beim herannahenden Alter an, welches sich durch Abnahme der Kräfte hauptsächlich zu erkennen giebt, und gewöhnlich gegen das sechzigste Jahr eintritt, bei vielen früher, bei manchen später. Viele werden weit früher alt, die ihr Alter durch ausschweifende Lebensart, durch zu baldigen und häufigen Genuß des Weins, Liqueurs und der Liebe, durch zu viele Anstrengung und überhäufte Arbeiten des Geistes wie des Körpers, durch Kummer, Sorgen und Noth beschleunigt haben. Das rathsamste ist, hierbei seinen Leibarzt oder Hausarzt zu Rathe zu ziehen, der am beßten bestimmen kann, wann es die rechte und nöthige Zeit zu dieser Badkur ist.

Die schicklichste Zeit dazu ist Morgens,

wo die einsaugenden Gefäße am thätigsten wirken. In diesem Alter ist es nicht dienlich, nüchtern zu baden, sondern besser, 1 oder 2 Stunden nach dem Frühstücke. Wem es nicht schicklich ist, Vormittags das Bad zu nehmen, der kann es gegen Abend, wenigstens 4 Stunden nach dem Mittagstische, nehmen. Nie darf es bei vollem Magen genommen werden.

Eine Hauptsache bei diesem Bade ist, daß es weder zu warm noch zu kalt ist; es soll lauwarm sein, daß es nämlich dem Gefühle des Badenden angenehm ist und wohl thut. Der Grad der Empfindlichkeit ist bei verschiedenen Personen sehr verschieden, daher nach dem Fahrenheitischen Thermometer ein lauwarmes Bad im allgemeinen ist, was zwischen 96 und 85 Graden inne steht. Jeder richte sich bei

dem ersten Bade, in Ansehung der Wärme, nach seinem Gefühle, und lasse das Bad so lauwarm machen, daß es dem Körper wohl thut. Man fühle das Wasser mit dem Fuße oder Ellbogen, weil das Gefühl der Hand abgehärtet ist, und den Ungeübten leicht täuscht. Man messe dann den Grad der Wärme mit dem Thermometer, und bezeichne den gefundenen Grad der Wärme. In Zukunft kann alsdann jeder Bediente oder Magd die erforderliche Wärme dem Bade nach dem Thermometer geben. Den Thermometer lasse man im Bade umherschwimmen. Bemerket man nach einiger Zeit ein merkliches Fallen des Quecksilbers, so muß wieder warmes Wasser zugeschüttet werden, bis das Quecksilber wieder zum gehörigen Grade steigt.

Bei Zubereitung des Bades muß das heiße Wasser, wann es in die Wanne zum kalten geschüttet ist, durch die Hand mit dem Wasser wohl durcheinander gemischt werden, ehe man die Wärme untersucht; sonst ist das Bad an einer Stelle zu heiß, und an einer andern zu kalt.

Bei Zorn, Aerger, Schrecken und bei erhiztem Körper gehe man nicht ins Bad; es könnte leicht üble Folgen haben.

Man setze sich nackend ins Bad. Manche behalten einen Badmantel im Bade an, welches nicht wohl gethan ist. Der nasse Badmantel legt sich am Körper an, daß das Wasser den Körper nicht frei berühren, und seine heilsame Wirkung äußern kann.

Bei dem Einsteigen in das Bad macht der Druck des Wassers manchen Perso-

nen, die des Badens nicht gewohnt sind, eine Völle auf der Brust, und schweres Athmen. Dieses kann leicht verhütet werden, wenn man sich nicht zu schnell auf einmal ganz ins Wasser setzt, sondern sich nach und nach hinein begiebt; man steht erst einige Augenblicke, dann kniet man sich einige Augenblicke, endlich setzt man sich ganz hinein. Oder solche Personen können auch die erstenmale bloß Halbbäder nehmen, wo das Wasser nur bis an die Brust reicht, hernach dann das Wasser bis über die Brust und Aerme gehen lassen.

Man sitzt weit bequemer in der Wanne, wenn man sich ein kleines Kissen, mit Pferdsharen ausgestopft, zum Sitzen unterlegt, als wenn man auf dem ebenen Boden der Wanne sitzt.

Es ist dienlich, die Glieder im Bade öfter zu bewegen, und bisweilen die Glieder und den Unterleib mit einem Schwamme gelinde zu reiben.

Anfangs badet man nur eine halbe Stunde lang, dann immer etliche Minuten länger, bis zu einer Stunde.

Man nehme wöchentlich zweimal ein Bad, nämlich alle paar Tage eines, und fahre damit bis an das Ende seines Lebens fort.

Der Badende muß überhaupt die Wirkung der Bäder wohl beobachten, und sich nach Verschiedenheit des Erfolgs in Ansehung des öfteren oder seltenern Badens und der kürzern oder längeren Dauer des Bades darnach richten, und seinen Arzt hierüber hören, und dessen Rath befolgen. Auch kann die erweichende und

geschmeidig machende Kraft dieser Bäder nöthigen Falls noch durch aufgelöste Seife, durch wohlriechende Oele oder Salben verstärkt werden, die man nach dem Bade in die Glieder oder an den Unterleib einreiben läßt. Desgleichen kann man bei sehr schwächlichen Alten die Bäder bisweilen durch Beimischung aromatischer Kräuter kräftiger, reizend und stärkend machen, oder den ganzen Körper manchmal mit gutem warmen Weine waschen lassen.

Noch muß ich auf den wichtigen Umstand aufmerksam machen, daß man alle Verkältung dabei zu vermeiden suche. Daher müssen bei dem Einsteigen in das Bad, und beim Herausgehen Fenster und Thüren verschlossen sein. Man bade im Winter, Frühjahr und Herbst immer

in einem geheizten Zimmer, und im Sommer in einem Zimmer, das von der Sonne erwärmt ist. Geht das nicht jedesmal an, so kann man sich dadurch helfen, daß man einen erwärmten Badmantel von Flanell, oder ein erwärmtes Hemde, nach dem Bade und nach schnellem Abtrocknen mit erwärmten Tüchern, gleich umwirft, und sich darin eine kurze Zeit zu Bette legt.

Dritter Abschnitt.

Was trägt weiter zur Verlängerung des Lebens bei?

Man lebe ordentlich, sei mäßig in jedem Genusse, und sei arbeitsam. Diese Regel begreift Vieles in sich, und muß nach ihrem ganzen Umfange erfüllt werden.

Besonders großen Einfluß auf Gesundheit und langes Leben hat die Enthaltsamkeit von dem Genuß der physischen Liebe in der Jugend und außer der Ehe; desgleichen die Enthaltsamkeit vom Weine und andern hitzigen Getränken in der Jugend; höchstens darf der Wein in diesem Alter nur selten und sparsam getrunken werden. Wem Gesundheit und langes Leben am Herzen liegt, der befol-

ge diesen in der Folge segenvollen Rath. Kindern soll man gar keinen Wein reichen; wie man zeither aus Mißbrauch der Brownischen Grundsätze die Kinder an Wein und andere hitzige Getränke gleich Postillionen gewöhnte, und dabei zu bloß fleischfressenden Thieren machte, aber zu ihrem auffallendsten Nachtheil. Ein feiner Beobachter, Herr Schauspiel-Director Iffland, läßt in dem Schauspiele: Das Vaterhaus, einen kleinen nach der neuesten Mode erzogenen Jungen, dem man etwas Bonbon anträgt, antworten: Nein — ich will lieber ein Glas Rosolio. Dieser Junge hat sicherlich nicht um die Hälfte das Alter jenes Burgermeisters erreicht, der bis zum dreißigsten Jahre keinen Wein trank, nachher aber Gelegenheit hatte, solchen

oft und reichlich zu trinken, und wirklich reichlich trank. Er gelangte dabei zu einem Alter von 84 Jahren, und sah in seinem hohen Alter noch so blühend aus, und lief so flink über die Straße wie ein Jüngling.

Ein Hauptpunct ist weiter, man bestrebe sich, Gleichgewicht in seinen Verrichtungen zu halten, zwischen Essen, Trinken, Ruhe und Arbeiten, Strapazen, Bewegung, einem gewissen Vergnügen, das vielen Kräften-Aufwand erfordert. Wer dieses Vergnügen ohne Schaden öfters genießen will; wer anhaltend schwere Arbeiten, ermüdende Strapazen ohne Nachtheil aushalten will, muß wieder gut essen und trinken, wieder ausruhen können, um sich zu erholen, und die verschwendeten Kräfte

wieder zu ersetzen. Wer dieses nicht kann, soll auch jenes Vergnügen oder jene schweren Arbeiten und Strapazen nicht unternehmen.

Frische freie Luft ist der erquickendste Lebens-Balsam für den Menschen. Man genieße solche, wo möglich, täglich. Man öffne täglich Schlafgemach und Wohnzimmer einigemal, zumal in der wärmeren Jahreszeit, der heitern Morgenluft und der Kühlung des Abends, und lasse sie wohl durchstreichen. Das geräumige Schlafgemach lasse man durch freien Aether zum Garten, nicht gleich dem melancholischen Alcofen zum finstern Kerker der Dünste werden.

Im Sommer bei heißer Witterung und zu trockener Luft, welche alten Personen beschwerlich und schädlich ist, be-

diene man sich zur Abkühlung der Luft des folgenden leichten Mittels. Man nehme einige Zweige von Birken- Linden- oder Weiden-Bäumen, die viel Saft haben, und stelle sie in einem Eimer voll frischen Wassers in das Zimmer. Diese Zweige saugen in wenigen Stunden alles Wasser ein, und dünsten es noch kühler, als es vorher war, wieder aus, wodurch eine merkliche Kühlung und Anfeuchtung der Luft hervorgebracht wird. In größere Zimmer oder in Säle werden mehrere Eimer mit Zweigen gesteckt.

Täglich mache man Bewegung in freier Luft; die Witterung sei, wie sie wolle. Aeltere Personen thun wohl, bei stürmischer oder sehr kalter Witterung zu Hause zu bleiben, außerdem aber täglich gelinde Bewegung zu machen, am zu-

träglichsten in Gärten oder Wäldchen zur angenehmeren Jahreszeit; sie sollen abwechselnd spazieren gehen und fahren, bisweilen ein geduldiges Roß besteigen; aber keine körperliche Bewegung bis zur merklichen Ermüdung treiben. Besonders ist langes Stehen und zu anhaltendes Gehen im Alter für die untern Glieder nachtheilig.

Bei unfreundlicher Witterung, zumal im Winter, dient für Alte eine Schaukel, die ihre Schwingungen von unten auf gerade in die Höhe macht, im Zimmer zu heilsamer Bewegung, wodurch zugleich Blähungen fortgeschafft, und Oeffnung befördert wird. Dem kranken geistlichen Rathe B.. in O..... rieth ich vor einigen Jahren eine Schaukel verfertigen zu lassen, und täglich ein- bis zwei-

mal eine halbe Stunde lang zu schaukeln. Er litte an Blähungen und Verstopfung, wogegen das Schaukeln jedesmal richtig half.

Wie heilsam der Genuß der frischen Luft und Bewegung darin zur Verlängerung des Lebens sei, sieht man an so vielen alten Landleuten, Bauersleuten, Gärtnern, Jägern u. d. gl.

Alte haben nichts so sehr zu fürchten, als Verkältung; Winterkleider sollen sie daher ja nicht zu bald im Frühjahre ablegen, und im Herbste nicht zu spat wieder anlegen. Im höheren Alter ist es rathsam, die Winterkleidung auch im Sommer beizubehalten; das seidene Gewand kann in kühlen Abenden gar leicht Verkältung, Krankheiten und den Tod zuziehen.

Alternde Damen, die um jünger zu scheinen, sich gar zu gerne nach jetziger ausgelassenen Mode halbnackt kleiden, will ich bitten, zu ihrem eigenen Beßten sich entweder mehr zu bekleiden, oder ja vor Verkältung zu hüten, wenn sie nicht für diesen Leichtsinn schwer büßen wollen. Dem zarten weiblichen Körper werden Verkältungen leichter gefährlich, und schon manche Dame hat diese nackte Eitelkeit mit dem Leben bezahlen müssen.

Im Alter folge man ja dem Beispiele jenes Monarchen nicht, der zu sagen pflegte: Den Magen muß man en canaille tractiren, bis er sich Alles gefallen läßt. Ich rathe dagegen, den Magen als Freund zu behandeln, und dem alten abgenutzten Magen nicht zuzumuthen, zu-

viele oder zu schwer verdauliche Speisen zu verarbeiten, was er ehemals in seinem kraftvollen Zustande wohl zu leisten im Stande war. Man speise daher im Alter lauter leicht verdauliche, nahrhafte, kräftige Gerichte, besonders erquickende Kraftsuppen; trinke einen edlen Wein dazu; und sei dabei im Genusse mäßig. Man trinke bis zur guten Laune und Munterkeit, denn das gehört noch immer in die Schranken der Mäßigkeit. Mürrische, hipochondrische Alten haben dieses bei ihren Grillen und verstimmter Laune vorzüglich nothwendig. Aber Nachmittags noch auf jede Grille einen Schluck Wein oder Punsch zu nehmen, wie der Schottländer Brown den Hipochondristen zuredete, kann ich nicht rathen, weil bei diesen wunderlichen Herrn

der Grillen oft zuviele kommen, und dann auch der Schlücke zuviel würden. Im höhern Alter taugt leichter Wein nicht; ein stärkerer Wein ist erforderlich, um belebende Wirkung in dem abgestumpften Körper hervorzubringen.

Die Zeit der Mahlzeit ist die wichtigste des ganzen Tags, wo man den Körper erquickt, und neue Kräfte zu seiner Erhaltung sammelt; man thut daher wohl, die Mahlzeit nicht zu übereilen, sich Zeit zum Speisen zu nehmen, eine bis zwei Stunden dazu zu verwenden, welches für Alte besonders gedeihlich ist, weil die Zähne ihre Dienste weniger leisten, und das Kauen mehr Zeit erfordert.

Eine Hauptsache für alte Personen ist, daß sie sich nicht zu lange von Spei-

se und Trank enthalten. Morgens zeitlich ein kräftiges Frühstück genießen, und ihre Mahlzeiten Mittags und Abends zur gehörigen Zeit halten, indem durchaus ein öfterer Reiz nöthig ist, um die alte kraftlose Maschine im Gange zu erhalten. Bleibt der neue Reiz, kräftige Nahrungsmittel, zu lange aus, so hören die Erregungen, das Leben, auf; es entsteht da leicht Schlagfluß aus Mangel an neuem Reize, aus wahrer Schwäche. Daher sterben so viele Franciscaner am Schlagflusse. Seit 28 Jahre sind in der thüringer Provinz von dreizehn Klöstern mit 300 Geistlichen, die durch die neuen Staaten-Veränderungen schon seit mehreren Jahren bis auf fünf Klöster mit 100 Geistlichen nur noch zusammen geschmolzen

ist, nicht weniger als vierzig am Schlagflusse gestorben. In dem kleinen Kloster Volkersberg nächst Brückenau (das seraphische Spandau von den Franciscanern benannt) wurde 1786, 87 u. 88 jährlich einer vom Schlage befallen, und seit dieser Zeit noch zwei. Vom September 1789 bis halben April 1790 starben allein sieben daran in sämtlicher Provinz. Fast alle waren zwischen 60 und 79 Jahren alt, hager, schwächlich; alle starben Vormittags, einige auf der Kanzel oder am Altare in geistlichen Verrichtungen. Diese Geistlichen erhalten nie ein Frühstück, müssen also bis Mittage nüchtern bleiben, welches für alte Personen zu lange währt, besonders an Fasttagen, deren sie sehr viele haben, wo Abends eine ganz geringe Collation ge-

reicht wird. Daher treffen die Schlagflüsse auch immer Vormittags bei ihnen ein; daher fielen die sieben Schlagflüsse in die Zeit der beiden großen Fasten, nämlich von Allerheiligen bis Christtag, und von Heiligdreikönig bis Ostern. Manche, die Unterstützung von Freunden haben, können sich ein Frühstück machen lassen, müssen aber doch so lange nüchtern *) bleiben, bis sie Messe cele-

*) Der geistliche Rath Th.. in O..... litte einstens an Schlafsucht, daß er täglich unter der Messe am Altare einschlief. Da er bei dieser geistlichen Handlung durchaus nüchtern sein mußte, konnte Morgens durch Einnehmen nichts gethan werden, und da er als Pfarrer sein Geschäft verrichten wollte, ließ ich ihn vor der Messe eine Zeit lang guten Wein im Munde halten, und rechnete auf die häufigen einsaugenden Gefäße im

brirt haben, welches öfters spat geschieht. Die Laienbrüder lesen keine Messe, haben Küche und Keller unter sich, können also ein Frühstück zu sich nehmen, und ich weiß von keinem, der vom Schlagflusse wäre befallen worden.

Viele dieser Ordens-Männer gelangen zu einem hohen Alter von mehreren 70 Jahren, ja bis hoch in die 80 Jahre. Vor einigen Jahren wurden mir im Franciscaner-Convent zu Hammelburg vier Priester an einer Tafel gezeigt, deren Alter zusammen 330 Jahre ausmachte. Noch leben drei davon, einer von 89

Munde. Wirklich wurde die Neigung zum Schlafe durch den Reiz des eingesogenen Weins merklich vermindert, daß der Pfarrer ungehinderter Messe lesen konnte.

Jahren jetzt, jeder der zwei andern von 87 Jahren. Der vierte von 79 Jahren hat indessen diese ehrwürdige Tisch-Gesellschaft verlassen. Merkwürdig aber ist, daß keiner dieser Patres ein ganz hohes Alter von 90 bis 100 Jahren erreicht; mir ist auch nicht Einer je bekannt geworden, der nur 90 Jahre erreicht hätte. Der jetzige Nestor der Franciscaner in Hammelburg von 89 Jahren macht vielleicht einmal eine Ausnahme hierin. Da diese frommen Geistlichen sehr ordentlich, pünctlich nach der Uhr, und mäßig leben; da sie frühe zu Bette gehen, und früh aufstehen; da sie ohne Sorgen und stürmische Leidenschaften, wenigstens im Alter, voll Ruhe und Zufriedenheit dahin leben, so ist das um so mehr zu verwundern. Freilich müssen

sich die guten Väter mit einer für alte Personen meistens schwer verdaulichen Kost und leichtem Biere begnügen, und das ist bei den vielen Fasttagen und der sitzenden Lebensart gewiß nicht Leben verlängernd.

Auch die Zeit zu den Mahlzeiten verdient berücksichtigt zu werden. Die späten Diners in großen Städten um 7 Uhr Abends, und Soupers um 2 Uhr des Nachts sind für die Verlängerung des Lebens sehr ungünstig. Die nächsten Folgen davon sind eine gänzliche Abgespanntheit des Geistes wie des Körpers, übles Aussehen, Mißmuth und Gähnen den ganzen folgenden Tag.

Früh zu Bette und früh aufgestanden, ist eine goldene Regel, die alle befolgt haben, welche ein sehr hohes Alter er-

reichten, und jene befolgen müssen, die sich ein sehr hohes Alter wünschen. Es ist keineswegs einerlei, die Nacht zum Tage und den Tag zur Nacht zu machen. Die Nacht ist von der Natur zur Ruhe bestimmt; wer die Gesetze der Natur hierin umkehren will, wird zu seinem Nachtheile erfahren, daß die Natur klüger ist, als der Mensch. Die Gründe der Aerzte für diese Lebens-Maxime will ich Kürze halber übergehen; man kann sie bei jedem Aesculapen erfahren.

Zur Verlängerung des Lebens kann man nichts Klügeres thun, als jährlich eine Badereise vorzunehmen, um mehrere Wochen lang sich von allen Geschäften und Sorgen, und von der verdorbenen Stadtluft zu entfernen, die balsamische Landluft in der freien Natur einzu-

athmen, sich auf alle Art zu zerstreuen und zu vergnügen. Man reise daher in ein Bad, das im freien liegt, wo man in reiner Luft und erquickenden Wohlgerüchen des Pflanzenreichs lebt, wo man gut ißt und trinkt, und sich nach Gefallen vergnügen kann. Personen im hohen Alter sind starke Mineralwässer selten zuträglich; ersprieslich ist es aber für sie, wöchentlich einigemal in einem gelinden Mineralwasser, das erweichend wirkt, lauwarm zu baden, wie das wernarzer und sinnberger Wasser zu Brückenau, das Schlangenbad, u. d. gl.

Alten ist zu rathen, bei der einmal gewohnten Lebensweise in Arbeit, Essen, Trinken, Schlafen u. s. w. zu verbleiben, seinen Kaffee, Wein oder Schnaps fortzutrinken, seinen Taback fortzurauchen

oder zu schnupfen, seine Perücke, sein Unterleibchen von Flanell fortzutragen und dergleichen mehr, und nie ohne dringende Ursache von einer Gewohnheit abzuweichen, und dann behutsam nach und nach, nie gähe auf einmal, wodurch leicht die gefährlichsten Folgen für Gesundheit und Leben entstehen können. Noch weniger lasse man in diesen Jahren schon länger gehabte Geschwüre oder Fontanellen zuheilen: Mir sind mehrere Beispiele bekannt, daß plötzlicher apoplectischer Tod dadurch entstanden ist.

Der albernste Streich, den ein alter Mann zur Abkürzung seines Lebens thun kann, ist, wenn er ein junges Mädchen heirathet.

Man suche übrigens sich das Leben im Alter so angenehm als möglich zu

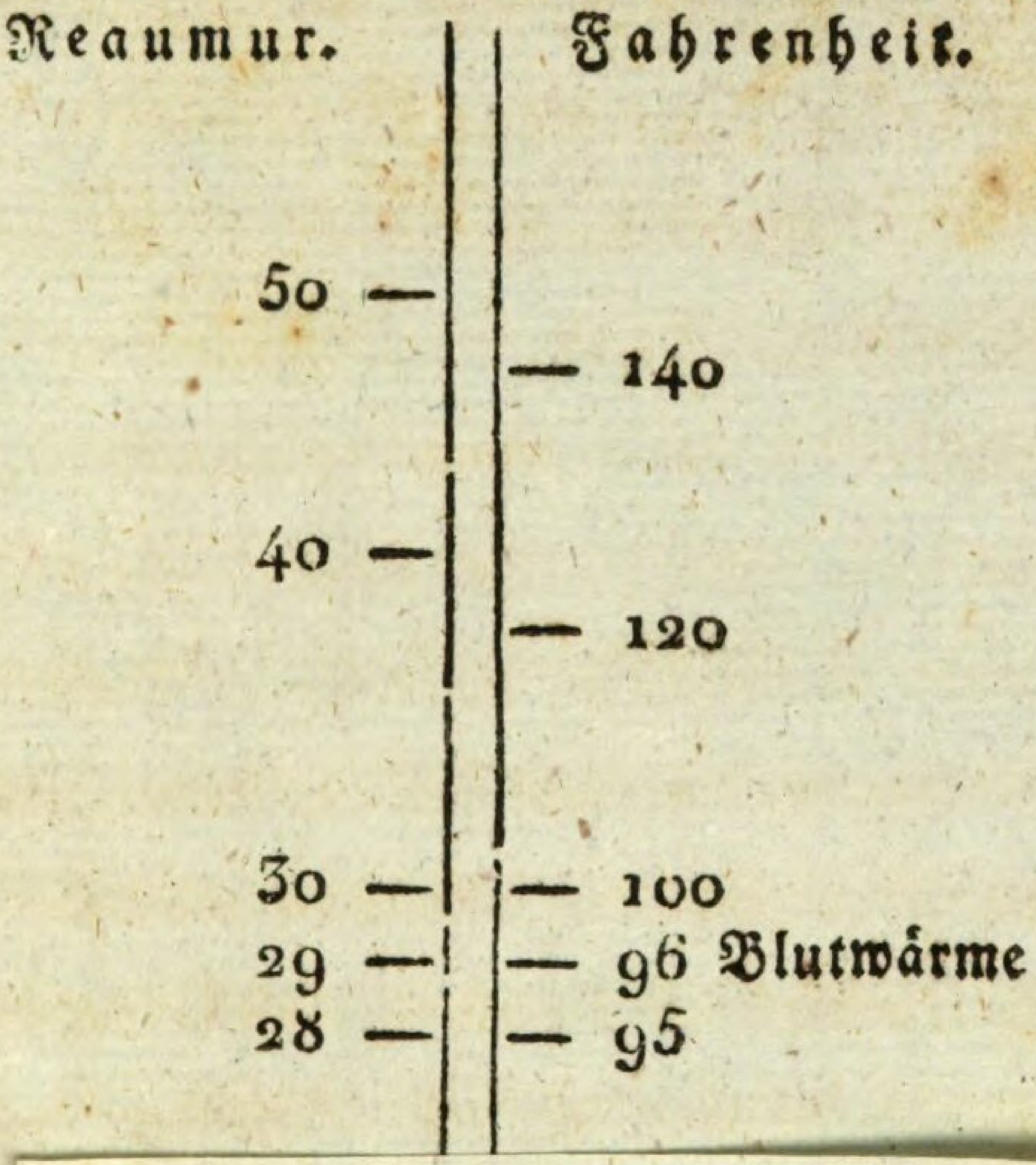
machen, und Langeweile zu verscheuchen durch muntere Gesellschaft guter Freunde und Freundinnen, durch Genuß jedes Vergnügens nach seinen Lieblingsneigungen, durch angenehme Beschäftigung; man lasse sich öfters durch Musik erheitern; lasse sich unterhaltende launigte Schriften vorlesen; verkürze sich die Zeit durch ein Spielchen, u. d. gl. Man vermeide dagegen Alles, was unangenehm ist, was Verdruß, Aerger und Langeweile macht. Den Schurken, Narren, allen faden lästigen Schwätzern und Complimenten-Machern verschließe man seine Thüre. Ueber die unzählige Thorheiten der Menschen lache man, statt darüber zu zürnen; so wird man seine alten Tage in ungestörter Ruhe

und Zufriedenheit zubringen, und im trauligen Umgange mit seiner geliebten Familie bis zu Ur- Urenkeln froh und unvermerkt das höchste Lebensziel erreichen.

Anmerkung.

Bei den vorkommenden Beobachtungen ist immer die Fahrenheitische Scala gebraucht worden. Für diejenigen, welche an die Reaumursche Abtheilung gewöhnt sind, ist die Vergleichung beider hier beigefügt.

Vergleichung der Reaumurschen und Fahrenheitischen Scala.



L. N.

Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Zwierlein, Konrad Anton,

Das wirksamste und leichteste Verlängerungs-Mittel des menschlichen Lebens

Fulda 1812

M.med. 1111 ah
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10289278-1